

**27-11-2023 r.**  
**PONIEDZIAŁEK**

Posilek	Śniadanie		II Śniadanie		Obiad - I posiłek		Obiad - II posiłek		Kolacja		Łącznie
Nazwa posilku	kaszka manna na mleku		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka wieprzowa, pomidor, sałata, pomarańcza		Zupa ogórkowa		Kotlet słoneczny z ziemniakami puree, surówka z kapusty		Salatka makaronowa, masło, kawa inka, jogurt owocowy, chleb żytni jasny		-
Waga posilku [g]	450		540		400		750		550		2690
Składniki	mleko2%,kaszka manna		Chleb żytni jasny, masło, kawa inka, mielonka wieprzowa, pomidor, sałata, pomarańcza		ziemniaki, marchew, ogórek kiszony, seler naciowy, śmietana, mąka, jarzynka, natka pietruszki, bulion drobiowy		kompot, ziemniaki, kapusta biała, filet z kurczaka, jajko, marchew, olej rzepakowy, majonez, mąka, sól, pieprz, masło		makaron, kielbasa szynkowa, brokuł, marchewka, majonez, sól, natka pietruszki, chleb żytni jasny, masło, jogurt owocowy, kawa inka, mleko		-
Alergeny	białko mleka,gluten		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten		białko mleka, gluten, jaja		białko mleka, gluten, jaja		-
Sposób obróbki posilku	gotowanie		-		gotowanie		smażenie, gotowanie				-
Przelicznik	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w 100 g	w posiłku	w jadłospisie dziennym
Wartość energetyczna [kcal]	84,44	380,00	117,96	637,00	23,75	95,00	83,33	625,00	128,36	706,00	2443,00
Tłuszcz [g]	1,92	8,65	4,84	26,13	0,35	1,41	3,34	25,02	5,61	30,83	92,04
W tym kwasy tłuszczowe nasycone [g]	1,09	4,89	2,71	14,61	0,19	0,75	0,55	4,14	2,72	14,94	39,33
Węglowodany [g]	12,88	57,95	16,56	89,40	4,72	18,86	9,76	73,21	16,28	89,53	328,95
W tym cukry [g]	0,01	0,05	4,68	25,28	0,53	2,11	0,87	6,56	3,74	20,56	54,56
Białko [g]	4,08	18,35	2,82	15,24	0,65	2,61	4,34	32,56	3,34	18,38	87,14
Sól [g]	0,00	0,01	0,36	1,92	0,09	0,37	0,18	1,35	0,78	4,28	7,93
Błonnik [g]	0,28	1,25	1,87	10,09	0,55	2,19	0,90	6,77	1,06	5,82	26,12